Le grand livre de la cuisine végétarienne

Igor Brotto • Olivier Guiriec

chefs de cuisine et professeurs à l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ)



LES ÉDITIONS DE L'HOMME

Le grand livre de la cuisine végétarienne

Design graphique : Josée Amyotte
Infographie : Johanne Lemay et Chantal Landry
Révision et correction : Linda Nantel
Photos : Pierre Beauchemin
Styliste accessoiriste : Luce Meunier
Traitement des images : Mélanie Sabourin
Accessoires de cuisine et de table :
Linen Chest
La maison d'Émilie (Outremont)
Sites : Le verger Jude-Pomme d'Oka
Le marché Jean-Talon de Montréal, plus
particulièrement les marchands Birri et Chez Michel

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Brotto, Igor

Le grand livre de la cuisine végétarienne
Comprend un index.

ISBN 978-2-7619-2594-5

1. Cuisine végétarienne. I. Guiriec, Olivier. II. Titre.

TX837.B76 2010 641.5'636 C2010-940649-4

03-10

Dépôt légal : 2010
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-2594-5

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :

- Pour le Canada et les États-Unis :
MESSAGERIES ADP*
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Tél. : 450 640-1237
Télécopieur : 450 674-6237
Internet : www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale du Groupe Livre Quebecor Media inc.

- Pour la France et les autres pays :
INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, Allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Tél. : 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur : 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Tél. : 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet : www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet : www.interforum.fr
Courriel : cdes-export@interforum.fr

- Pour la Suisse :
INTERFORUM editis SUISSE
Case postale 69 – CH 1701 Fribourg – Suisse
Tél. : 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur : 41 (0) 26 460 80 68
Internet : www.interforumsuisse.ch
Courriel : office@interforumsuisse.ch
Distributeur : OLF S.A.
ZI. 3, Corminboeuf
Case postale 1061 – CH 1701 Fribourg – Suisse
Commandes : Tél. : 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur : 41 (0) 26 467 54 66
Internet : www.olf.ch
Courriel : information@olf.ch

- Pour la Belgique et le Luxembourg :
INTERFORUM BENELUX S.A.
Fond Jean-Pâques, 6
B- 1348 Louvain-La-Neuve
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20
Fax : 32 (0) 10 41 20 24
Internet : www.interforum.be
Courriel : info@interforum.be

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC – www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec pour son programme d'édition.


Le Conseil des Arts du Canada
The Canada Council for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l' aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Programme d' aide au développement de l'industrie de l'édition (PADIÉ) pour nos activités d'édition.

Le grand livre de la cuisine végétarienne

Igor Brotto • Olivier Guiriec

chefs de cuisine et professeurs à l'Institut
de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ)



Une compagnie de Quebecor Media

INTRODUCTION

Nous ne prétendons pas être des végétariens stricts. Par contre, nous sommes passionnés de nourriture, de cuisine, de gastronomie.

L'idée de faire un livre de cuisine végétarienne est née de notre désir de partager des plats classiques et des recettes issues de notre inspiration, non pas de la volonté d'imposer un régime alimentaire particulier. Par contre, nous croyons que chacun peut apprécier, ne serait-ce qu'à l'occasion, un plat végétarien où les meilleures vertus du monde végétal se côtoient dans une magnifique diversité de formes, de couleurs, d'arômes et de saveurs. C'est alors que le mot « biodiversité » prend toute son ampleur.

Œuvrant tous les deux dans le domaine de la cuisine depuis longtemps, nous éprouvons un plaisir fou à découvrir de nouveaux produits, à écouter les maraîchers nous les décrire avec passion et fierté, eux qui savent bien que nous les apprêterons avec autant d'amour qu'ils en ont mis à les cultiver.

Cela dit, à ce stade-là le plaisir de la cuisine ne fait que commencer. Quel bonheur, en effet, d'agencer ensuite des ingrédients et des produits de qualité de façon à découvrir d'heureux mariages ! Et, quelle satisfaction d'apprêter un plat en valorisant les caractéristiques organoleptiques des ingrédients sans en masquer le goût et sans en altérer la texture ! Certes, tout cela demande de l'expérience, du savoir-faire et une assez bonne maîtrise des techniques culinaires, mais nous avons veillé à ce que les recettes de cet ouvrage soient à la portée de l'amateur de cuisine.

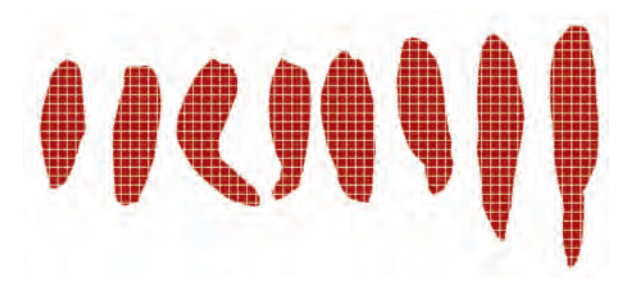


En outre, les gens ont désormais compris l'importance de consommer toutes les variétés d'aliments possibles, de réduire les portions pour une meilleure alimentation, et de rechercher des produits de la meilleure qualité ou issus de l'agriculture biologique. Nous sommes sensibles à ces considérations, de même qu'à l'évolution récente que nous avons observée dans la gastronomie. Par exemple, les assiettes sont plus légères aujourd'hui, moins riches. Car les exigences des clients ont changé : ils s'attendent maintenant à déguster des plats santé, plus équilibrés. Dès lors, de plus en plus de personnes se tournent vers la cuisine végétarienne ou végétalienne, ou bien sous l'influence de la mode, ou bien par conviction, ou même pour boycotter les méthodes d'élevage qui sont trop souvent abusives. Pour toutes ces raisons, les recettes de ce livre ont été élaborées avec des ingrédients frais, irréprochables, savoureux, et absolument essentiels à une bonne santé.

Dans la mesure du possible, il faut employer en cuisine les produits du terroir afin d'encourager et de valoriser le travail des artisans qui s'évertuent à nous donner, de saison en saison, des légumes et des fruits au goût authentique. De plus, grâce à certains producteurs aventureux, des légumes et des fruits oubliés depuis longtemps réapparaissent sur les étals des marchés publics, voire dans les grandes surfaces. Nous leur rendons hommage et encourageons nos lecteurs à s'approvisionner chez ces producteurs.

Au bout du compte, nous espérons que, par cet ouvrage, nous aurons su vous transmettre toute la passion et les émotions que la cuisine suscite en nous.

Igor Brotto et Olivier Guiriec





LE VÉGÉTARISME

Le désir de manger sainement, la volonté d'enrayer les maladies cardio-vasculaires favorisées par la malbouffe, de même que le respect de l'environnement poussent de plus en plus de gens à adopter le végétarisme.

Or, le végétarisme se décline en plusieurs formes qui sont dans certains cas reliées à des croyances ou à des convictions écologiques ou éthiques. En Inde, environ 40 % de la population est considérée comme végétarienne.

Formes du végétarisme :

- Le **lacto-végétarien** exclut de son alimentation toutes les viandes, mais il consomme des produits laitiers et leurs dérivés (fromage, yaourt, cottage, beurre, etc.).
- L'**ovo-végétarien** exclut tout produit qui comporte de la viande et tout produit laitier. Seuls les œufs sont autorisés.
- L'**ovo-lacto-végétarien** exclut toutes les viandes, mais accepte les produits laitiers et les œufs.
- Le **végétalien** exclut tous les produits issus des animaux (fromage, lait, œufs, miel). Il se nourrit exclusivement de végétaux.
- Le **véganiste** est une personne qui, en plus d'être végétalienne, tente d'exclure tous les produits et sous-produits issus de l'exploitation des animaux (laine, fourrure, cuir, etc.). Le véganiste a parfois recours à des suppléments alimentaires.
- Le **fruitarien** ne se nourrit que de fruits, de graines, de noix et de végétaux, à la condition que la cueillette n'endommage pas les plantes, les arbustes, les arbres.
- Le **semi-végétarien** est un ovo-lacto-végétarien qui mange aussi les produits de la mer (poissons, crustacés, coquillages, mollusques).
- Le **crudivore** ne doit pas faire chauffer les aliments à une température supérieure à 48 °C.

Peu importe le régime alimentaire que vous adoptez, il s'agit de l'adapter à vos besoins, et ce, pour prévenir les éventuelles carences nutritives. Il importe aussi de respecter les produits qu'on utilise. Ceux-ci doivent être frais, variés, et de préférence issus de l'agriculture biologique.

Cela dit, sachez que les céréales et les légumineuses sont disponibles en tout temps. Faire germer des céréales ou des légumineuses est une méthode très ancienne et encore très répandue. Elle favorise un apport constant en nutriments variés, facilement assimilables et essentiels à l'organisme.

Le végétarisme et le régime méditerranéen

Au fil des siècles, s'est développée dans le bassin de la Méditerranée une gastronomie liée aux produits du terroir. Sans parler d'une cuisine strictement végétarienne, il reste que de nombreux plats classiques de cette région mettent en valeur les produits maraîchers et les fruits de la grande tradition, comme les olives, et cela, grâce à la douceur du climat, à la fertilité de certains sols et à la longueur de la belle saison.

Ces peuples vivant principalement de leurs cultures développèrent une cuisine quotidienne basée sur les produits disponibles, tout en réservant la viande et le poisson pour les grandes occasions ou pour les festivités.





Les entrées

Salade d'artichauts aux pleurotes du panicaut

INGRÉDIENTS

8	**Artichauts miniatures**
1	**Jus de citron**
1	**Petite laitue niçoise**
1	**Champignon du panicaut (King Oyster)**
90 g (3 oz)	**Copeaux de grana padano**
60 ml (¼ tasse)	**Huile d'olive extravierge**
Au goût	**Sel et poivre du moulin**
Quelques tiges	**Ciboulette fraîche**

MÉTHODE

- Enlever les deux premières rangées de feuilles des artichauts. Couper la moitié supérieure des feuilles pour en retirer les pointes indigestes et éplucher la tige. Déposer les artichauts dans un bain d'eau légèrement citronné avec la moitié du jus de citron.
- Laver et couper les feuilles de laitue, émincer le champignon et préparer les copeaux de fromage. Mélanger dans un grand bol.
- Une fois tous les ingrédients préparés, émincer les artichauts, car ils noircissent très vite à l'air. Le rôle de l'eau acidulée est justement d'empêcher le noircissement enzymatique.
- Ajouter les artichauts aux autres ingrédients et assaisonner la salade.
- Dresser dans les assiettes individuelles et garnir de ciboulette ciselée.

4 PORTIONS PRÉPARATION **20 min** CUISSON **–**

Salade de betteraves marinées, vinaigrette au miel

INGRÉDIENTS

60 g (2 oz)	**Betteraves rouges**
60 g (2 oz)	**Betteraves jaunes**
5 ml (1 c. à thé)	**Vinaigre de cidre**
10 ml (2 c. à thé)	**Miel**
1 c. à soupe	**Huile végétale**
Au goût	**Sel et poivre du moulin**
1 c. à café (1 c. à thé)	**Ciboulette fraîche ciselée**
45 g (1 ½ oz)	**Mesclun**

MÉTHODE

- Cuire séparément les betteraves rouges et jaunes dans une eau salée légèrement vinaigrée. Les betteraves sont cuites quand il est possible d'enlever facilement la peau. Le temps de cuisson variera selon la grosseur des betteraves, mais compter tout de même au moins 1 h 30 de cuisson.
- Préparer la vinaigrette avec le vinaigre, le miel, l'huile, le sel et le poivre.
- Couper les betteraves en fines tranches d'environ 3 mm (1/8 po) d'épaisseur puis les mettre à mariner un minimum de 2 h dans un peu de vinaigrette au miel. Mariner les betteraves rouges et les betteraves jaunes dans deux plats différents afin que les rouges ne déteignent pas sur les jaunes.
- Dans un bol, mélanger la ciboulette, le mesclun et un peu de vinaigrette.
- Dresser quelques tranches de betteraves rouges dans une assiette, ajouter un peu de mesclun puis des tranches de betteraves jaunes. Répéter cette opération deux fois pour chaque ingrédient. Faire 3 autres assiettes de la même façon.

4 PORTIONS PRÉPARATION **1 h 45** CUISSON **1 h 30**


Salade d'artichauts aux pleurotes du panicaut



Éclosion d’endives, tomates et mangues au vinaigre balsamique

Éclosion d'endives, tomates et mangues au vinaigre balsamique

INGRÉDIENTS

	Pain rassis
	Huile d'olive
2	**Grosses endives**
1	**Grosse tomate mûre**
2	**Mangues Ataulfo**
Au goût	**Sel et poivre du moulin**
60 ml (¼ tasse)	**Huile d'olive extravierge**
1 c. à soupe	**Vinaigre balsamique**
Un petit bouquet	**Ciboulette fraîche ciselée**

MÉTHODE

- Découper le pain rassis en petits dés, arroser légèrement d'huile d'olive et faire griller au four.
- Effeuiller les endives. Couper la tomate et les mangues en dés d'environ 2 cm (¾ po).
- Disposer les endives dans les assiettes individuelles tout en créant un motif floral. Dans un bol, mélanger les tomates et les mangues avec les croûtons. Saler, poivrer et arroser d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.
- Distribuer le mélange au milieu de l'arrangement d'endives.
- Garnir de ciboulette et servir.

NOTE
Pour cette recette, on peut utiliser du vinaigre balsamique d'origine industrielle peu coûteux vendu dans les épiceries.

4 PORTIONS | PRÉPARATION **15 min** | CUISSON **10 min**

Salade d'endives aux pacanes

INGRÉDIENTS

480 g (1 lb)	**Endives bien blanches**
125 ml (½ tasse)	**Yogourt nature 10 %**
2	**Jus de citron**
Au goût	**Sel et poivre du moulin**
2 c. à café (2 c. à thé)	**Cerfeuil frais haché**
2 c. à café (2 c. à thé)	**Ciboulette fraîche ciselée**
100 g (1 tasse)	**Pacanes**

MÉTHODE

- Séparer toutes les feuilles d'endives.
- Mélanger le yogourt, le jus de citron, le sel et le poivre. Verser sur les endives, ajouter le cerfeuil, la ciboulette et les pacanes. Mélanger délicatement afin de ne pas briser les endives.



4 PORTIONS | PRÉPARATION **15 min** | CUISSON –

TABLE DES MATIÈRES







Voici le livre de référence tant attendu par les végétariens assidus ou à temps partiel et tous ceux qui cherchent à varier leur alimentation. Élaboré par deux chefs aux origines et aux inspirations multiples, ce livre met en valeur les produits de la terre par des créations simples et originales tout en respectant le rythme des saisons. Leur devise ? Fraîcheur et saveur ! Les auteurs vous font découvrir 277 recettes issues de cultures diverses. Des plats traditionnels comme le soufflé au fromage, les spanakopitas, le pad thaï ou la ratatouille y côtoient des créations surprenantes telles que les chips d'ananas, la salade de riz à la coriandre et aux gourganes et le mijoté de quinoa au fenouil et aux bolets, sans oublier de succulents desserts aux parfums envoûtants. Un monde de couleurs, de goûts et de textures vous attendent dans ce livre, qui révèle enfin le côté festif et gourmand de la cuisine végétarienne !



© Pierre Beauchemin

Originaire de la Vénétie, Igor Brotto a complété sa formation hôtelière en 1989. Il a travaillé dans des établissements reconnus en Italie, en Angleterre et en Allemagne, pour ensuite s'établir à Montréal en 1994. Il enseigne à l'ITHQ depuis 1998. Coauteur du livre *Parmigiano reggiano*, il s'intéresse aujourd'hui au côté culturel de l'alimentation, à l'agriculture et à l'élevage responsables et durables.



© Pierre Beauchemin

Français d'origine, Olivier Guiriec a entrepris sa formation de cuisinier en 1986. Il s'est installé au Canada en 1995 où il continue de parfaire son art. Il s'intéresse particulièrement à la gastronomie internationale et aux produits du terroir. Bachelier en éducation, il enseigne à l'ITHQ de Montréal depuis 2004.





Photos de la couverture : © Pierre Beauchemin

